

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP PENINGKATAN
PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 3 KOTABUMI
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
(S. Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

NEVRISA KHARISMA PUTRI

NPM : 1711080062

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2021 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP PENINGKATAN
PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 3 KOTABUMI
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
(S. Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

NEVRISA KHARISMA PUTRI

NPM : 1711080062

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Defriyanto, S.IQ., M.Ed

Pembimbing II : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Percaya diri merupakan suatu hal yang penting harus dimiliki oleh peserta didik sebagai penunjang dalam kegiatan belajar mengajar serta membangun hubungan sosial di lingkungan sekitar. Untuk mengoptimalkan bakat dan kemampuan yang dimiliki peserta didik juga diperlukan percaya diri yang baik. Namun, tersapat peserta didik di SMPN 3 Kotabumi Lampung Utara yang memiliki percaya diri rendah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap peningkatan percaya diri peserta didik di SMPN 3 Kotabumi Lampung Utara. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan *Pre-Experimental design* dalam bentuk *One-Group Pre-test Post-test Design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni wawancara, angket dan observasi serta dokumentasi. Proses pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan populasi yaitu peserta didik kelas VIII dan sampel sebanyak 8 peserta didik kelas 8 yang memiliki permasalahan percaya diri. Peserta didik dilakukan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* guna meningkatkan percaya diri peserta didik. Setelah diberi perlakuan, maka dilakukan *pre-test*, dengan nilai rata-rata 33,3 (kategori rendah) dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 61,6 (kategori tinggi). Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan rumus Uji Wilcoxon dan didapatkan nilai Z_{hitung} sebesar -2,530 dengan Z_{tabel} sebesar 0,2190 serta taraf signifikan 5% dan diketahui *Asymp.Sig. (2 tailed)* dengan nilai 0,011. Karena $0,011 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_1 diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik di SMPN 3 Kotabumi Lampung Utara.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Cognitive Restructuring*, Pengaruh, Percaya Diri.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nevrisa Kharisma Putri

NPM : 1711080062

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP N 3 Kotabumi Lampung Utara Tahun Ajaran 2020/2021” adalah benar-benar hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah tercantum sumber. Skripsi ini sepenuhnya adalah tanggung jawab penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 26 Juli 2021

Penulis,

NEVRISA KHARISMA PUTRI
NPM : 1711080062



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.(0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK COGNITIVE
RESTRUCTURING TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI PADA
PESERTA DIDIK KELAS KELAS VIII DI SMP
NEGERI 3 KOTABUMI TAHUN AJARAN
2020/2021**

**Nama : NEVRISA KHARISMA PUTRI
NPM : 1711080062
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan
dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

**Defriyanto, S.I.O., M.Ed
NIP. 197803192008011012**

Pembimbing II

**Busmayaril, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013**

**Mengetahui,
Ketua Prodi BKPI**

**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002**



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“PENGARUH KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI PADA PESERTA
DIDIK KELAS KELAS VIII DI SMP NEGERI 3 KOTABUMI
TAHUN AJARAN 2020/2021”** disusun oleh: **NEVRISA
KHARISMA PUTRI, NPM. 1711080062**, Jurusan Bimbingan Dan
Konseling Pendidikan Islam telah diujikan dalam sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Senin, 26 Juli 2021**

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si

Pembahas Utama : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed

Pembahas I : Defriyanto, S.IQ., M.Ed

Pembahas II : Busmayaril, S.Ag., M.Ed



**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
196408281988032002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajadnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

(Ali-Imran : 139)¹



¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahan (Cibinong: Pustaka Al-Mubin, 2013).

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Teriring do'a dan rasa syukur kehadiran Allah SWT., saya persembahkan skripsi ini sebagai tanda kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi. Bapak Efriyanto dan Ibu Neneng Maryati yang keduanya telah berjuang serta tidak henti-hentinya menyertakan doa-doa tulus untuk kebaikan saya. Saya sangat berterimakasih atas apa yang telah mereka lakukan untuk saya, atas didikan mereka, memberi semangat, nasihat, serta selalu memberikan ruang untuk bertukar pikiran.
2. Adik saya, Nevira Suci Alfadila, yang selalu mendo'akan dan mendukung saya selama ini.
3. Nenek saya, Warsinah yang selalu menyertakan doa-doa terbaiknya untuk saya, memberikan nasihat, serta selalu mengingatkan saya untuk senantiasa bersyukur atas apa yang telah didapat.
4. Keluarga besar saya, yang selalu memberikan dukungan serta selalu terbuka dan memberikan ruang untuk bertukar pikiran.
5. Sahabat-sahabat saya, Sheila Aulia Savana, Arfani Fernando Fahmi, Ajeng Wahyu Kusnanda, yang telah mendukung, memberikan nasihat, serta memberikan ilmu yang bermanfaat kepada saya.
6. Teman-teman saya, Dinda, Desna, Yuni, Rohimah, Riska, dan teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas kebaikan dan semangat yang diberikan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan teman-teman.
7. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang saya banggakan, yang turut serta dalam perkembangan pribadi saya, telah mendewasakan dalam berpikir, bertindak dan mengambil keputusan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Nevrisa Kharisma Putri, lahir pada tanggal 01 Oktober 1999 di Kotabumi, Lampung Utara, Lampung. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara yang lahir dari pasangan suami istri; Bapak Efriyanto dan Ibu Neneng Maryati. Penulis memiliki saudari perempuan bernama Nevira Suci Alfadila.

Penulis menempuh pendidikan pertama di RA. Al Islamiyah Kotabumi, kemudian Sekolah Dasar Negeri 01 Kota Alam, Kotabumi Lampung utara, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Kotabumi Lampung Utara, Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Kotabumi Lampung Utara dan lulus pada tahun 2017, kemudian penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sampai dengan sekarang.



Bandar Lampung, 26 Juni 2021

Penulis

NEVRISA KHARISMA PUTRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring berjalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP N 3 Kotabumi Lampung Utara” adalah salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN RadenIntan Lampung.
2. Ibu Dr.Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Rahma Diani, M.Pd selaku sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Bapak Defriyanto, S.IQ., M.Ed. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya untuk untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Busmayaril, S.Ag., M.Ed selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya untuk untuk

menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Kepala SMPN 3 Kotabumi Lampung Utara yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Kurniati, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Kotabumi Lampung Utara yang telah membantu peneliti mendapatkan data penelitian.
9. Teman-teman yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, BKPI E angkatan 2017.

Akhir kata dengan kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak mengalami kesulitan dan hambatan dan jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, penulis berterimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat. Kritik dan saran diperlukan untuk pembelajaran penulis.



Bandar Lampung, 26 Juni 2021

Penulis

NEVRISA KHARISMA PUTRI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi Masalah	10
D. Batasan Masalah	11
E. Rumusan Masalah	11
F. Tujuan Penelitian	11
G. Manfaat Penelitian	11
H. Kajian Relevan	12
I. Sistematika Penulisan	15

BAB II **LANDASAN TEORI**

A. Bimbingan Konseling Kelompok	17
1. Pengertian Konseling Kelompok	17
2. Perbedaan Konseling Kelompok dengan Bimbingan Kelompok	18
3. Dinamika Kelompok	19

4. Tujuan Konseling Kelompok	20
5. Manfaat Konseling Kelompok	21
6. Langkah-Langkah Pelaksanaan	
7. Konseling Kelompok	22
8. Asas-asas Konseling Kelompok	27
9. Tahap-Tahap Konseling Kelompok	29
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	32
1. Pengertian Teknik Cognitive Restructuring	33
2. Strategi Teknik Cognitive Restructuring	33
3. Tujuan Teknik Cognitive Restructuring	33
4. Langkah-langkah Implementasi Teknik Cognitive Restructuring	34
C. Percaya Diri	35
1. Pengertian Percaya Diri	35
2. Faktor-faktor Penyebab Kurang Percaya Diri	36
3. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri	37
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	37
5. Percaya Diri Dalam Perspektif Islam	38
6. Indikator Kepercayaan Diri	39
D. Kerangka Berpikir	39
E. Hipotesis	40

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian	40
B. Metode Penelitian	40
C. Jenis Penelitian	40
D. Desain Penelitian	40
E. Variabel Penelitian	46
1. Variabel Independen	46
2. Variabel Dependen	46
F. Definisi Operasional	46
G. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	48
1. Populasi	48
2. Sampel	49
3. Teknik Sampling	49

H. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Wawancara	50
2. Kuesioner/Angket	50
3. Dokumentasi	52
I. Instrumen Penelitian	53
1. Uji Validitas Instrumen	56
2. Uji Reabilitas Instrumen	58
J. Teknik Analisis Data	59

BAB VI

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	61
1. Skor Kepercayaan Diri Peserta Didik Sebelum diberikan Perlakuan	61
2. Pelaksanaan Layanan	62
3. Skor Kepercayaan Diri Peserta Didik Setelah diberikan Perlakuan	72
4. UjiHipotesis	74
B. Pembahasan	76
C. Keterbatasan Penelitian	80

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan	83
B. Saran	84

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Kepercayaan Diri Rendah	10
Tabel 2.1 Indikator Kepercayaan Diri Teori <i>Lindendfild</i>	39
Table 3.1 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok	45
Tabel 3.2 Definisi Oprasional	47
Tabel 3.3 Skor Skala Likert	51
Tabel 3.4 Kategori Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri	52
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	53
Tabel 3.6 Uji Validitas Instrumen Peserta Didik	57
Tabel 4.1 Skor Kepercayaan Diri	61
Tabel 4.2 Skor Kepercayaan Diri	72
Tabel 4.3 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	74
Tabel 4.4 Gambaran Hasil Pretest, Posttest, Dan Gain Score	79



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	40
Gambar 4.1 Grafik Skor Kepercayaan Diri	62
Gambar 4.2 Grafik Skor Kepercayaan Diri	73
Gambar 4.3 Kurva Hipotesis	76
Gambar 4.4 Diagram Hasil Pretest, Posttest, Dan Gain Score	80



LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Angket (Kuesioner)
3. RPL



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar tidak ada kesalahpahaman terhadap pengertian judul saya yaitu “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap peningkatan percaya diri pada peserta didik SMP N 3 Kotabumi Lampung Utara tahun pelajaran 2020/2021” bahwa penelitian ini akan melaksanakan:

1. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan yang dilakukan perorangan namun dalam suasana berbentuk kelompok. Konseling kelompok terdiri dari 1-2 konselor dan 4-8 konseli¹. Agar konseling kelompok berjalan dengan baik, maka diusahakan suasana dalam kegiatan konseling yaitu suasana hangat, terbuka, dan keakraban.

Dalam konseling kelompok ada pengungkapan masalah dan pemahaman masalah konseli, menelusuri sebab-sebab munculnya masalah, upaya pemecahan, sehingga bermuara pada terselesainya masalah. Oleh sebab itu layanan ini dirasa dapat menangani permasalahan kurangnya rasa percaya diri.

2. Teknik *Cognitive Restructuring*

Dalam pandangan teori ini melibatkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Nursalim mengungkapkan bahwa teori *Cognitive Restructuring* tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dirinya dan mengentikan pikiran-pikiran negatif, tetapi juga

¹M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014).

mengganti pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.

3. Percaya Diri

Percaya diri merupakan kondisi mental atau psikologis seseorang yang memberikan keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Memiliki kepercayaan diri yang baik adalah salah satu dari kunci suksesnya perkembangan individu, baik dalam akademik maupun non akademik serta dalam lingkungan masyarakat.

4. Peserta Didik

Peserta didik merupakan bagian dari masyarakat yang berupaya untuk membangun pengetahuan dan kemampuan melalui pendidikan. Peserta didik merupakan komponen yang penting dalam kegiatan belajar mengajar.

B. Latar Belakang Masalah

Berbicara tentang pendidikan, hal ini tak luput dari peran serta manusia dimana manusia adalah individu yang dapat mendidik dan dapat juga dididik. Sejak manusia terlahir ke dunia, mereka telah melakukan usaha-usaha dalam mendidik dan berperan menjadi yang terdidik, antara lain orang tua yang bertugas mendidik anaknya, kemudian anak yang mulai mengucap kata, belajar berjalan, belajar memakan makanannya sendiri, mendapat edukasi dari orang tua, dan terus belajar sesuai dengan tugas perkembangannya. Kemudian siklus ini akan terulang kembali ketika anak tersebut menjadi individu yang mendidik. Hal tersebut adalah contoh sederhana yang dapat kita perhatikan di lingkungan sekitar.

Setiap manusia berhak mendapatkan pendidikan yang layak dan sampai kapanpun manusia selalu membutuhkan pendidikan yang berkualitas diiringi dengan moral dan nilai-

nilai yang baik. Informasi dari kecanggihan teknologi saja tidak cukup untuk menjadi sumber pengetahuan dan pendidikan tanpa dukungan dari peningkatan keprofesionalan tenaga pendidik dan kemampuan peserta didik mengelola dirinya sendiri dalam proses perkembangan diri maupun dalam pengambilan keputusan sebagai titik awal pencapaian cita-cita dan harapan yang ia miliki. Menurut Badrul Kamil dan Mega Aria Monica dalam A. Bustomi Maghrobi manusia yang memiliki usaha-usaha dari individu-individu yang lebih mampu dalam hal-hal tertentu untuk mempengaruhi individu lain agar mampu memberikan kemajuan dalam hidup individu tersebut.² Artinya baik tenaga pendidik yang profesional maupun upaya dari diri individu sendirilah yang nantinya akan memberikan ruang berjalan untuk kemajuan hidup individu tersebut.

Melalui pendidikan, peserta didik dapat membangun berbagai potensi individu secara optimal yang mencakup aspek intelektual, aspek fisik, emosional, sosial, dan aspek spiritual. Sedangkan menurut pendapat Miftahur Rohman dan Hairudin, fungsi pendidikan yang pertama yaitu memberi arahan disetiap proses pendidikan, yang kedua memberikan motivasi disetiap kegiatan belajar mengajar didasari dengan tujuan pendidikan adalah untuk peserta didik itu sendiri, dan yang terakhir tujuan pendidikan merupakan kriteria dalam evaluasi pendidikan.³ Pada Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 20 Tahun 2003: Pendidikan Nasional memiliki fungsi yaitu untuk membentuk watak, membangun kemampuan dan peradaban bangsa, dengan tujuan untuk

²Badrul Kamil, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training," *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 2018, <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2663>.

³Miftahul dan Hairudin Rohman, "Konsep Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Nilai-Nilai Sosial Kultural," *Kependidikan Didaktika* 14, no. 1 (2013).

mengembangkan potensi peserta didik sehingga dapat menjadi manusia yang bertanggung Jawab.⁴

Undang-undang tersebut mengemukakan bahwa tujuan Pendidikan Nasional Indonesia adalah untuk membangun kemampuan membentuk watak dan membangun peradaban bangsa yang mana dalam hal ini tenaga pendidik sangat berperan penting. Bukan hanya itu saja, peserta didik juga ikut ambil bagian dalam proses terwujudnya cita-cita Pendidikan Nasional Indonesia. Pada dasarnya, tiap-tiap bagian memiliki peran dan fungsi masing-masing. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi:

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۖ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ
سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka, dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Ar-Ra'd ayat 11)⁵

Dari ayat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keadaan suatu kaum/individu akan berubah apabila kaum tersebutlah yang berupaya mengubahnya.

⁴General Motors and Western Europe, “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional,” *Zitteliana*, 2003.

⁵Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan* (Cibinong: Pustaka Al-Mubin, 2013).

Berbicara tentang proses berjalanya kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan sendiri tidak lepas dari perhatian tentang rasa percaya diri yang dimiliki oleh para peserta didik. Tidak semua peserta didik memiliki rasa percaya diri yang baik. Beberapa diantaranya juga ada yang memiliki rasa percaya diri rendah. Tentunya rendahnya kepercayaan diri ini bisa menjadi penghambat bagi proses perkembangan perilaku positif peserta didik. Biasanya peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah takut untuk berbicara di depan teman-temannya, merasa takut untuk bertanya, dan tidak leluasa dalam mengeluarkan ekspresi terkait kreativitasnya.

Secara umum rasa percaya diri ini penting bagi pencapaian tujuan Pendidikan Nasional Indonesia dan memiliki pengaruh yang cukup besar untuk peserta didik itu sendiri. Biasanya dalam kegiatan belajar mengajar, pendidik mengamati macam-macam perilaku peserta didik. Ada yang secara pengetahuan ia sangat pintar namun kurang aktif, dan ada juga yang masih ragu untuk mengeluarkan pendapat di dalam kelas. Hal ini tentunya didasari karena kurangnya kepercayaan diri peserta didik.

Percaya diri adalah hal yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu untuk mencapai tugas perkembangannya, kesuksesannya, dan cita-citanya. Untuk itu perlu adanya peran serta guru pembimbing dan guru BK yang lebih dapat memperhatikan peserta didik dengan kepercayaan diri yang rendah tersebut. Kurangnya percaya diri ini tentu dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Sikap peserta didik yang menunjukkan adanya rasa kurang percaya diri dapat dilihat seperti pada teori yang dikembangkan oleh *Lindenfield* yaitu: percaya diri terdiri dari dua aspek yang saling mempengaruhi diantaranya adalah percaya diri lahir dan percaya diri batin. Indikator percaya diri lahir yaitu komunikasi, ketegasan, penampilan diri, dan pengendalian perasaan. Sementara itu percaya diri batin memiliki

indikator diantaranya cinta diri, tujuan yang jelas, dan berpikir positif.⁶

Pada proses belajar mengajar beberapa dari peserta didik tentu tidak dapat dengan mudah mengungkapkan pendapat guna mempermudah proses belajar. Hal itu dipengaruhi oleh rasa percaya diri. Banyak peserta didik yang sudah cukup memiliki rasa percaya diri, akan tetapi tidak menutup kemungkinan jika sebagian lainnya memiliki rasa percaya diri yang rendah sehingga menghambat terciptanya tujuan perkembangan baik kognitif, afektif, dan psikomotorik yang diharapkan dapat terwujud secara optimal.

Pada dasarnya memiliki rasa percaya diri yang baik dapat membantu dan sangat berpengaruh terhadap perkembangan peserta didik. Dalam proses belajar mengajar biasanya banyak sekali perilaku peserta didik yang dapat dilihat dan diamati. Bahkan tak jarang pendidik menemukan peserta didik yang baik secara kognitif namun karena kurangnya rasa percaya diri, justru membuat peserta didik terlihat tidak aktif, mudah merasa malu dan takut untuk berpendapat dengan bayang-bayang disalahkan oleh guru. Kepercayaan diri ini adalah hal yang seharusnya dimiliki oleh peserta didik untuk menunjang tercapainya harapan dan kesuksesan. Maka dari itu, perlu adanya pendidik pendamping dan pendidik BK yang lebih dapat menyorot problematika tersebut.

Tidak hanya pendidikan formal, agama pun mengajarkan kita agar memiliki rasa percaya diri. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ali-Imran ayat 139 yang berbunyi:

⁶Imas Arshy Gustia, Sjenny Anggraeni Indrawati, and Wirda Hanim, "Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Utara 01)," *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2018, <https://doi.org/10.21009/insight.071.03>.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajadnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Ali-Imran : 139)⁷

Berdasarkan ayat tersebut, dijelaskan bahwa membentuk sikap percaya diri itu adalah baik selama tidak berlebihan. Dengan adanya sikap percaya diri maka individu akan memperoleh keuntungan salah satunya yaitu dalam proses belajar di Sekolah.

Secara umum, terdapat dua faktor yang menjadi penyebab rendahnya percaya diri, yaitu faktor eksternal dan faktor internal seperti, keluarga, lingkungan, dan faktor dari dalam diri. Hal ini sebaiknya dapat diminimalisir agar tidak terjadi secara terus menerus sehingga prestasi peserta didik baik akademik maupun non akademik akan berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Maka dari itu, perlu adanya upaya penanganan yang serius.

Selain pendidik mata pelajaran, pendidik BK juga berperan penting bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki tanpa terhalang oleh permasalahan rendahnya rasa percaya diri. Pendidik BK itu sendiri merupakan fasilitator guna membantu memberikan pelayanan bimbingan maupun konseling untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya, dalam hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.⁸

Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik *Cognitive Restructuring* di mana konseling ini merupakan kegiatan yang melibatkan konsep pemikiran dengan hubungan yang bersifat profesional antara konselor dan konseli. Teknik *Cognitive*

⁷Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*.

⁸Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Berbasis Integrasi* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009).

Restructuring mengidentifikasi beberapa aturan maupun asumsi yang mempertahankan kecemasan dan kemarahan untuk kemudian memodifikasi asumsi tersebut dan mengembangkan asumsi lain yang lebih positif.⁹

Bersadarkan hasil penelitian melalui wawancara langsung dengan guru BK SMPN 3 Kotabumi Lampung Utara pada hari Selasa, 15 Desember 2020 yaitu Ibu Kurniati prihal permasalahan rendahnya rasa percaya diri, maka diperoleh keterangan bahwa :

“Kepercayaan diri peserta didik terutama peserta didik yang masih duduk di bangku SMP, memang banyak sekali yang belum maksimal. Karena hal ini, tak jarang ada peserta didik yang takut berbicara di depan teman-temannya, sulit bergaul, bahkan sampai ada yang menutup diri seolah terdiskriminasi walau ternyata yang sebenarnya terjadi adalah peserta didik tersebut yang mengasingkan diri dari teman-temannya. Bisa dikatakan seperti itu karena hal ini terlihat ketika guru mata pelajaran memberitahu bahwa terdapat salah satu atau beberapa peserta didik di kelas yang takut untuk bertanya, takut untuk menyampaikan pendapat, sehingga berpengaruh pada prestasi akademiknya. Tidak hanya akademik, biasanya peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung takut berinteraksi dengan orang lain di luar kelas, seperti pada kegiatan ekstrakurikuler, sehingga tidak menutup kemungkinan prestasi akademiknya pun menurun. Terkait pentingnya menangani permasalahan ini, pendidik BK juga belum melakukan tindakan tersendiri dengan teknik tertentu. Apalagi saat ini kita sedang berada di masa pandemi. Pada intinya, peserta

⁹Jane E Fisher William T, O'donohue, *Cognitive Behavior Therapy* (Yogyakarta, 2017).

*didik yang mengalami permasalahan ini cenderung merasa takut, lebih sering berdiam diri dari pada berani aktif di kelas”.*¹⁰

Dari pernyataan tersebut terindikasi bahwa tingkat kepercayaan diri pada peserta didik masih kurang sehingga diperlukan tindakan sesegera mungkin untuk meningkatkannya. Apabila hal ini dibiarkan terlalu lama, maka akan berpengaruh pada prestasi akademik, non akademik, serta pada proses perkembangan peserta didik. Pendidik BK di SMP Negeri 3 Kotabumi menjelaskan bahwa penanganan kepercayaan diri terhadap peserta didik yang takut untuk berpendapat atau takut untuk bertanya pada guru mata pelajaran telah dilakukan dengan cara menanamkan pemikiran positif “saya bisa” kepada peserta didik. Semua ini terjadi karena pemikir negatif yang terus ditanamkan oleh peserta didik. Namun, masih belum ada perubahan yang signifikan.

Berdasarkan data dari hasil wawancara dan rekomendasi guru BK Ibu Kurniati, S.Pd dan dengan persetujuan Kepala SMP Negeri 3 Kotabumi Lampung Utara, maka penelitian ini memfokuskan pada peserta didik yang memiliki indikator perilaku seperti yang telah dipaparkan oleh teori *Lindenfield*.

¹⁰ Kurniati, “*Hasil wawancara dengan pendidik BK di SMP Negeri 3 Kotabumi, Lampung Utara*”, 15 Desember 2020.

Tabel 1.1
Data Kepercayaan Diri Rendah Kelas VIII C SMP N
3 Kotabumi Lampung Utara

Indikator	Inisial Peserta Didik	Keterangan Jumlah
- Komunikasi	MF, DA, DZC, CR, MFA, FPS	6
- Ketegasan	MBA, MF, DA, MFA	4
- Penampilan Diri	MF, DZC, GCG, CR, FPS	4
- Pengendalian Perasaan	DA, MF, DZC, MBA	4

Sumber: Hasil wawancara Guru BK SMP N 3 Kotabumi Lampung Utara.

Dari data tersebut dapat dijelaskan bahwa tidak sedikit anak yang mengalami percaya diri rendah. 6 dari 8 siswa memiliki kemampuan berkomunikasi yang rendah dan 4 dari 8 siswa memiliki ketegasan dalam pribadi yang masih rendah. Sementara itu 4 dari 8 siswa terindikasi belum mampu mengendalikan perasaan dan tidak percaya diri dengan penampilan.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, adapun identifikasi masalah pada penelitian ini diantaranya:

1. Terindikasi 6 dari 8 peserta didik kurang mampu berkomunikasi dengan baik.

2. Terindikasi 4 dari 8 peserta didik tidak memiliki ketegasan, dan kemampuan mengendalikan perasaan dengan baik.
3. Terindikasi 4 dari 8 peserta didik tidak memiliki kepercayaan diri terhadap penampilan.
4. Belum ada layanan atau konseling yang khusus dalam menangani kepercayaan diri peserta didik yang rendah.

D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari pembahasan yang ada, maka peneliti membatasi masalah yaitu tentang “Pengaruh Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Peningkatan Percaya Diri pada Peserta Didik di SMPN 3 Kotabumi, Lampung Utara.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri pada peserta didik di SMP N 3 Kotabumi Lampung Utara?”

F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik di SMP Negeri 3 Kotabumi, Lampung Utara.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat memberikan pandangan tentang berpengaruh atau tidaknya pelayanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap peningkatan

kepercayaan diri peserta didik di SMP Negeri 3 Kotabumi, Lampung Utara.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diantaranya:

- a. Bagi peserta didik dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri melalui layanan konseling kelompok dan dengan teknik *Cognitive Restructuring*.
- b. Bagi sekolah diharapkan hasil penelitian ini menjadi masukan positif, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini nantinya akan memberikan informasi tentang pengaruh teknik *Cognitive Restructuring* yang diterapkan melalui konseling kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik SMP Negeri 3 Kotabumi, Lampung Utara.

H. Kajian Relevan

Penelitian relevan yang berkaitan dengan judul tentang percaya diri dan teknik *Cognitive Restructuring* yang dilakukan oleh:

1. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Mastur, DYP. Sugiono, dan Sukiman dengan judul *Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model konseling kelompok dengan restrukturasi kognitif efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa semua indikator kepercayaan diri memperoleh nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$. Dengan demikian hipotesa nol (H_0) yang berbunyi rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah eksperimen adalah identik/ sama ditolak. Artinya

rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah intervensi terdapat perbedaan atau mengalami peningkatan.¹¹

2. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Evi Kartika Chandra, Mugin Eddy Wibowo, dan Sunawan pada jurnal tahun 2019 yang berjudul “*Cognitive Behavior Grup Counseling with Self Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Student’s Self-Confidence*” menjelaskan bahwa kurangnya metode dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa menjadi latar belakang penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental pretest and posttest design*, tes desain ulang ukuran ANOVA dengan melibatkan 16 siswa sebagai sampel yang dipilih secara random sampling dari 75 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik restruksi *cognitif* dan pembelajaran diri efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri.¹²
3. Peneliti sebelumnya juga dilakukan oleh Dwi Bhakti Indri M, DYP Sugiharto, dan Edy Purwanto pada jurnal tahun 2016 dengan pembahasan mengenai “Pengembangan Model Konseling Kelompok Dengan Teknik *Spirituality-Cognitive Sestructuring* Untuk meningkatkan *Self-Esteem* Siswa”. Penelitian ini menggunakan metode R&D dengan langkah sebagai berikut: persiapan pengembangan model, merumuskan model hipotetik, uji kelayakan model hipotetik, revisi model hipotetik, uji lapangan terbatas, revisi model dan

¹¹ Mastur, Sugiharto. DYP, Sukiman, “Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”, Jurnal Bimbingan Konseling no. 1, vol. 2.

¹²Evi Kartika Chandra, Mugin Eddy Wibowo, and Sunawan Sunawan, “Cognitive Behaviour Group Counseling with Self-Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students’ Self-Confidence,” *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2019, <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>.

terumuskan model akhir. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *spirituality-cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.¹³

4. Peneliti sebelumnya juga dilakukan oleh Sitti Nurkia dan Sulkifly tahun 2020 pada jurnal yang membahas “Penerapan Teknik Konseling Restrukturasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”. Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-experimental design*. Subjek penelitian ini adalah 12 siswa yang merupakan siswa kelas XI IPA di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. Pengumpulan data menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) penerapan teknik konseling restrukturasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. (2) kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang sebelum diberikan perlakuan berupa teknik konseling restrukturasi kognitif berada pada kategori rendah, rendah, sedang, namun setelah diberi perlakuan berupa teknik konseling restrukturasi kognitif kepercayaan diri siswa berada pada tingkat sedang, tinggi, sangat tinggi. (3) teknik konseling restrukturasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI IPA di MAN Baraka Kabupaten Enrekang. Artinya, penerapan teknik konseling restrukturasi kognitif memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Baraka Kabupaten Enrekang.¹⁴

¹³Edy Purwanto Dewi Bhakti Indri M, DYP Sugiharto, “Pengembangan Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Spirituality-Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa,” *Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2016).

¹⁴Sitti Nurkia and Sulkifly Sulkifly, “Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa,”

5. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Nurul Aliem, Dwi Yuwono Puji Sugiharto dan Awalya, (2020) dalam jurnal yang membahas tentang *Group Counseling With Cognitive Restructuring Technique to Improve The Self-Efficacy and Assertiveness of Students Who Experienced Advanced Study Anxiety*.¹⁵Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan keakraban dan ketegasan pada siswa SMP Mardisiswa 2 Semarang yang mengalami kecemasan belajar lanjut. Metode *quasi experimental* dengan *pre-test post-test design* melibatkan 16 siswa yang dipilih secara purposive sampling. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada peningkatan pada sikap asertif dan sikap asertif setelah perlakuan. Perolehan tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan keakraban diri dan ketegasan siswa yang mengalami kecemasan belajar lanjut.

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan gambaran penulisan pada penelitian. Dalam penulisan skripsi ini terdiri dari beberapa bagian diantaranya;

Bab I berisi gambaran dari penelitian yang dituangkan dalam latar belakang, kemudian berisi penegasan judul, rumusan dan batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian relevan dan sistematika penulisan.

Bab II berisi kajian teoritik terkait dengan konseling kelompok, teknik kognitive restructuring, dan percaya diri.

Bab III berisi terkait metode penelitian diantaranya berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan tehnik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.

Bab VI berisi hasil penelitian dan pembahasan yaitu deskripsi data, hasil penelitian dan analisis. Sementara itu, pada Bab V berisi penutup yang terbagi dalam simpulan dan saran terkait dengan penelitian penulis yang sudah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya dan rekomendasi.¹⁶



¹⁶ Penyusun, “Pedoman Penulisan Skripsi S1”

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Bimbingan Konseling

1. Pengertian Konseling Kelompok

Division of Counseling Psychology menyebutkan bahwa konseling merupakan proses membantu individu (konseli) oleh ahli (konselor) guna mengatasi hambatan-hambatan yang terjadi sehingga konseli dapat mencapai perkembangan yang optimal.¹⁷ Dalam prosesnya, konseli menceritakan apa yang menjadi permasalahan, kemudian proses konseling ini akan bermuara pada terpecahkannya masalah konseli.

Bimbingan dan konseling dilakukan konselor sebagai bentuk pelayanan dalam mengupayakan pendidikan dan perkembangan peserta didik agar berjalan sesuai yang diharapkan. Pelayanan bimbingan dan konseling ini juga dapat diberikan oleh konselor kepada individu (konseli) selain peserta didik yang memiliki permasalahan dan membutuhkan bantuan.

Menurut Tohirin, konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah pribadi dengan kegiatan kelompok agar perkembangan yang optimal dapat dicapai individu tersebut.¹⁸ Adapun menurut Dewa Ketut Sukardi, konseling kelompok merupakan layanan yang menggunakan dinamika kelompok dengan membahas masalah-masalah perorangan yang muncul dalam kelompok tersebut dan terdiri dari berbagai bidang

¹⁷Ibid. h. 100

¹⁸Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007). H.117

bimbingan yaitu bidang pribadi, sosial, karir, dan belajar.¹⁹

Pada dasarnya konseling kelompok itu sendiri merupakan proses pemberian bantuan kepada konseli dengan suasana kelompok. Sama halnya dengan konseling individu, pada konseling kelompok juga terdapat hubungan yang baik antara konselor dan beberapa konseli yang tergabung di dalamnya, terbuka, hangat, dan penuh keakraban. Pada konseling kelompok juga proses konseling mencari sebab-sebab terjadinya masalah serta bermuara pada penyelesaian masalah.

2. Perbedaan Konseling Kelompok dengan Bimbingan Kelompok

Menurut Thohirin, konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah pribadi dengan kegiatan kelompok agar perkembangan yang optimal dapat dicapai individu tersebut. Adapun menurut Dewa Ketut Sukardi, konseling kelompok merupakan layanan yang menggunakan dinamika kelompok dengan membahas masalah-masalah perorangan yang muncul dalam kelompok tersebut dan terdiri dari berbagai bidang bimbingan yaitu bidang pribadi, sosial, karir, dan belajar.²⁰

Sementara itu, layanan bimbingan kelompok juga merupakan salah satu jenis layanan yang ada dalam bimbingan konseling. Bimbingan kelompok merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor atau guru BK yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai sarana penyampaian informasi atau sebagai sarana

¹⁹Dewa Ketut Sukardi, *Pengertian Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Rineka Cipta, 2010).

²⁰ Ibid

penyampaian informasi terkait pendidikan, pekerjaan, dan sosial.

Menurut Dewa Ketut Sukarti, bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu (terutama dari guru pembimbing atau konselor) yang berguna menunjang kehidupan sehari-hari bagi individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat, serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan.²¹

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka perbedaan antara konseling kelompok dan bimbingan kelompok yaitu, dalam konseling kelompok format kegiatannya berupa kelompok kecil yang di dalamnya terdapat dinamika kelompok dalam pembahasan masalah pribadi anggota kelompok yang bermuara pada terselesainya masalah. Sedangkan dalam bimbingan kelompok dilaksanakan kelompok kecil yang di dalamnya terdapat dinamika kelompok agar lebih efektif.

3. Dinamika Kelompok

Konseling kelompok yang baik adalah apabila dalam kelompok tersebut dapat terbangun semangat yang tinggi dan hubungan yang harmonis. Hal tersebut dapat terwujud apabila setiap anggota kelompok memiliki sikap tolerir dan saling menghormati. Kualitas sikap yang dimiliki anggota kelompok tersebut dapat mendorong pada terjadinya dinamika kelompok.

Menurut Priyatno, memaparkan bahwa dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan

²¹ Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta), h. 78.

menghidupi suatu kelompok.²² Artinya, melalui dinamika kelompok diharapkan mampu mengarahkan setiap anggota kelompok untuk melakukan hubungan intrapersonal satu sama lain, demi terwujudnya kelompok yang kohesif.

4. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok secara khusus diantaranya :

1. Membahas topik yang aktual dan menarik perhatian anggota kelompok.
2. Berkembangnya sikap, pikiran dan perasaan serta perilaku saat berkomunikasi.
3. Individu dapat mengatasi permasalahannya dengan cepat.
4. Terpecahkannya masalah individu dan mencari masukan yang baik untuk anggota konseling kelompok yang lainnya.²³

Menurut Priyatno tujuan umum konseling yaitu mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama.

Menurut Winkel dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati dijelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

1. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik lagi.

²² Priyatno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia), h. 35.

²³ Septi Rahayu Purwati, "Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa", (Jurnal Skripsi Program Strata 1 UNNESA, 2013), h. 37.

2. Konseli mampu mengembangkan komunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan.
3. Konseli memperoleh kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri.
4. Konseli menjadi lebih empati terhadap orang lain.
5. Konseli mampu menetapkan apa yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku konstruktif.
6. Konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan untuk menerima orang lain dan harapan yang akan diterima orang lain.
7. Konseli belajar berinteraksi dengan anggota kelompok secara terbuka dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.²⁴

Dari uraian di atas maka tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan perasaan, empati, kemampuan interaksi dan komunikasi, saling menghargai, persepsi, wawasan, sikap, dan kemampuan sosial sehingga masalah-masalah yang dihadapi konseli dapat terpecahkan.

5. Manfaat Konseling Kelompok

Sherzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

- a) Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b) Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta

²⁴ Ibid, h. 38.

didik yang bermasalah.

- c) Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d) Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan ruang.
- e) Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- f) Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g) Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.

6. Langkah-Langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok

Didalam konseling kelompok, terdapat Langkah-Langkah di antaranya:

- a. **Promosi Konseling Kelompok**
Promosi konseling kelompok dilakukan bertujuan agar pesan kegiatan konseling sampai pada calon anggota yang akan melakukan kegiatan tersebut. Sehingga berujung pada terselenggaranya kegiatan konseling kelompok.
- b. **Pemilihan Anggota Konseling Kelompok**
Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang.

c. Jumlah Anggota Konseling Kelompok

Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya. Adapun anggota konseling kelompok yang berjumlah 7 - 8 orang dalam satu kelompok. Jumlah anggota terkecil yang masih memungkinkan kelompok tetap efisien dan dapat saling berinteraksi adalah 5 orang. Ketika jumlah anggota dikurangi menjadi 4 atau 3 anggota, sering kali kelompok akan terhenti; interaksi antar anggota berkurang, dan konselor sering kali menjadi lebih sibuk melakukan konseling individu.

d. Durasi dan Jangka Waktu dalam Konseling Kelompok

Sampai pertengahan tahun 60, lama sesi konseling biasanya 50 menit bagi individu dan 80-90 menit bagi sesi konseling kelompok, bahkan di dalam kelompok yang kompak, sedikitnya 60 menit diperlukan untuk interval pemanasan. Frekuensi pertemuan bervariasi antara 2 sampai 5 kali seminggu. Umumnya sulit untuk menentukan frekuensi pertemuan yang lebih sering bagi konseling rawat jalan.

e. Pemimpin konseling kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

f. Kelompok Terbuka dan Kelompok Tertutup

Pada awal pembentukan suatu kelompok pimpinan akan menentukan apakah bentuk kelompok akan terbuka atau tertutup: kelompok yang tertutup, adalah kelompok yang tidak menerima anggota baru selama kehidupan atau berjalannya kegiatan kelompok tersebut. Sementara itu, kelompok terbuka adalah kelompok yang secara konsisten memelihara jumlah anggota dengan mengganti anggota yang keluar dari kelompok dengan anggota baru.²⁵

g. Keterampilan Dasar yang Harus dikuasai Pemimpin Kelompok

a) Attending

Carkhuff (1983) menyatakan bahwa melayani klien secara pribadi merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian secara total kepada klien. Hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah. Menurut Willis (2009), Attending yang baik ini sangat dibutuhkan karena dapat yaitu, meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana yang aman, mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

Perilaku attending dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku nonverbal, bahasa lisan, dan kontak mata. Karena komponen-komponen tersebut tidak mudah, perlu dilatihkan bertahap dan terus-menerus.

²⁵ Sisca Folastris dan Itsar Bolo Rangka. 2016. "*Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis menyeluruh)*". (Bandung: Mujahid Press), h. 35-74.

b) Listening

Dalam listening (mendengarkan) yang sebenarnya, konselor memahami lewat kata-kata yang dikatakan konseli atau klien. Kemampuan listening harus dimiliki setiap konselor. Dalam Listening, seorang konselor harus benar-benar fokus pada apa yang disampaikan atau yang didengar dari konseli atau klien. Namun, ada kalanya ketika seseorang menjadi pendengar bagi orang lain, pikirannya sendiri sedang tidak berada di tempat itu. Hal ini seringkali membuat konseli merasa bahwa tidak ada gunanya menceritakan suatu hal kepada konselor.

c) Focusing

Focusing adalah ketrampilan konselor yang mengarahkan arus pembicaraan konseli ke arah daerah atau bidang yang konselor inginkan. *Focusing* dapat membantu konseli untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan.

d) Keterampilan Mempengaruhi Interpersonal (*Influencing*)

i. Fokus

Fokus adalah keterampilan yang memperkaya pemahaman kita tentang klien dan latar belakang mereka, plus mengingatkan kita akan kerumitan yang kita masing-masing hadapi dalam membuat keputusan di dunia yang penuh tantangan.

ii. Empati Konfrontasi

Konfrontasi empati adalah keterampilan lembut yang melibatkan pertama-tama mendengarkan cerita klien dengan hati-hati dan penuh

hormat dan kemudian mendorong klien untuk memeriksa diri dalam situasi secara lebih lengkap. Konfrontasi empati bukanlah tantangan langsung, keras, atau "melawan" klien; sebaliknya, ini mewakili "pergi dengan" klien, mencari klarifikasi dan kemungkinan baru yang kreatif, yang memungkinkan penyelesaian kesulitan.

iii. Refleksi Makna

Refleksi makna berkaitan dengan membantu klien menemukan pemahaman yang lebih dalam tentang masalah dasar yang signifikan, seperti visi dan tujuan hidup, yang mendasari pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Pada gilirannya, menemukan makna yang lebih dalam mengarah pada interpretasi baru tentang kehidupan.

iv. Interpretasi

Interpretasi berusaha memberikan cara baru untuk memahami pikiran, perasaan, dan perilaku ini, dan seringkali ini juga menghasilkan perspektif untuk membuat makna. Interpretasi sering kali berasal dari perspektif teoritis tertentu, seperti keputusan, psikodinamik, atau multikultural. Klien menghasilkan maknanya sendiri, "Mimpi itu menunjukkan bahwa Anda memiliki keinginan bawah sadar untuk melarikan diri dari suami Anda".²⁶

²⁶ Allen E. Ivey, *Intentional Interviewing and Counseling* (Brooks/Cole, 2016), 63-349.

7. Asas-Asas Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok terdapat asas-asas yang perlu digunakan untuk mempermudah dan memperlancar pelaksanaan layanan konseling kelompok. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang di harapkan.

a) Asas Kerahasian

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh di sampaikan kepada orang lain lebih-lebih hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain.

b) Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihaksi terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa dalam menyampaikan masalah yang di hadapinya.

c) Asas Keterbukaan

Individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian sebagai kekuatan dan kelemahan dapat dilaksanakan.

d) Asas Kekinian

Masalah yang dialami individu ialah masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang terjadi di masa lampau. Apabila berkaitan dengan masa lalu, ma itu akan menjadi latar belakang dalam

kegiatan konseling. Asas ini juga berarti bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda dalam memberikan bantuan kepada konseli.

e) Asas Kemandirian

Asas kemandirian dimaksudkan karena pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk menjadikan konseli mandiri dan dapat berdiri sendiri, tidak ketergantungan dengan orang lain dan dengan konselor.

f) Asas Kegiatan

Asas ini merujuk pada konseling “multi dimensional” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara konseli dan konselor. Asas kegiatan dalam konseling yang berdimensi verbal harus tetap terselenggara, yaitu konseli aktif menjalani proses konseling dan aktif juga melakukan atau menerapkan hasil-hasil konseling.

g) Asas Kedinamisan

Usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada konseli, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan tersebut adalah perubahan yang menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan konseli yang dikehendaki.

h) Asas Keterpaduan

Agar terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan konseli dan aspek-aspek lingkungan serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan guna menangani permasalahan konseli.

i) Asas Kenormatifan

Semua yang dibicarakan tidak boleh bertentangan dengan norma- norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.

j) Asas Keahlian

Selain mengacu pada kualifikasi konselor juga mengacu kepada pengalaman. Teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan.

k) Asas Alih Tangan

Dalam pemberian layanan bimbingan konseling, apabila konselor sudah mengarahkan segenap kemampuannya namun konseli belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat melakukan alih tangan kepada petugas atau badan yang lebih ahli.

l) Asas Tutwuri Handayani

Asas ini merujuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan konseli.²⁷

8. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antara anggota, di antaranya sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap

²⁷Priyatno dan Erma Amati, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik dari masing-masing, sebagian maupun seluruh anggota. Winkel menjelaskan tahap ini sebagai peletakan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi (working relationship) yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.²⁸

2. Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kepada kegiatan kelompok yang sebenarnya. Untuk itu perlu diselenggarakan tahap peralihan.

Peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka, tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil kekuasaannya, mendorong dibahasnya suasana perasaan, dan membuka diri contohnya seperti penuh empati.²⁹

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Kegiatan

²⁸ Winkel S.J., W.S. & Sri Hatuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Industri Pendidikan*. (Yogyakarta: Media Abadi).

²⁹ Priyano. 1995. *Buku Seri Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. (Jakarta: Ghalia Indonesia).

pada tahap ini mendapatkan alokasi waktu yang besar dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Tujuan dari tahapan ini yaitu terungkapnya secara bebas masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok, terbahasnya masalah dan topik yang ditemukan secara mendalam dan tuntas, ikut sertanya seluruh anggota kelompok secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran maupun perasaan.

Pola kegiatan pada tahap ini yaitu masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik pembahasan, menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dulu, anggota masing-masing membahas topik secara mendalam dan tuntas. Peran pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka, aktif tetapi mengurangi intensitas berbicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.³⁰ Pada tahap kegiatan, Winkel membaginya dalam tiga tahapan, yaitu penjelasan masalah, pengalihan latar belakang, dan penyelesaian masalah.³¹

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, kegiatan suatu kelompok tidak dapat berlangsung terus-menerus tanpa henti. Setelah mencapai tahap ketiga, kegiatan kelompok ini menurun, dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang dianggap tepat. Tujuan dari tahapan ini yaitu terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan yang telah dicapai dan dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskannya

³⁰ Priyatano, *ibid*, h. 57.

³¹ Winkel & Sri Hasturi, *Op Cit* h. 599.

rencana kegiatan lebih lanjut, dan tetap dilaksanakan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Pola kegiatan pada tahap ini diantaranya; pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan pesan dan harapan.³²

B. Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya *Albert Ellis*, *Aaron Beck* dan *Don Meichenbaum*. Teknik ini disebut *correcting cognitive distortions* (mengoreksi distorsi kognitif). *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran.

Goldfried et al menemukan bahwa *cognitive restructuring* lebih efektif dari paparan berkepanjangan pada adegan pengambilan tes dalam mengurangi dan kecemasan tes. *Cognitive restructuring* mengandung semua komponen yang terbukti operatif dan diperlukan dalam analisis komponen restrukturisasi kognitif yang dilakukan oleh *Glogower*, *Fremouw*, dan *Mc Croskey*. Komponen-komponen ini adalah paparan rasa takut-rangsangan, identifikasi pernyataan diri negatif, pengetahuan latihan pernyataan mengatasi, dan pemasangan dari semua komponen. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa (*Dombeck & Wells-Moran*).³³ Nursalim mengungkapkan

³²Priyatano, *ibid*, h. 60.

³³Bradley T. Erford, 40 *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* (Yogyakarta, 2015).

bahwa teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseling belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.

Sayre juga mengungkapkan bahwa strategi *cognitive restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.

2. Strategi Teknik Cognitive Restructuring

Strategi ini didasarkan pada dua asumsi, yaitu:

- a. Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri)
- b. Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal James & Gilliland. Biasanya, konselor profesional menggunakan *cognitive restructuring* dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negative dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.³⁴

Dapat disimpulkan teknik *cognitive restructuring* dirancang untuk membantu peserta didik untuk mencapai respons emosional yang lebih baik lagi dengan mengubah kebiasaan peserta didik sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu kebiasaan.

3. Tujuan Teknik Cognitive Restructuring

Tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang

³⁴Ibid, h. 255

lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly dalam Apriyanti, *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

Cognitive Restructuring bertujuan untuk mengubah kognisi yang maladaptif dan menggantikannya dengan cara pemrosesan informasi yang lebih adaptif. Tujuannya adalah bagi konseli untuk mengalami adaptasi yang lebih pribadi dan sosial perubahan dalam pengaruh atau perilaku.

Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.³⁵

4. Langkah-Langkah Mengimplementasikan Teknik *Cognitive Restructuring*

- a. Identifikasi Kognisi negatif yang menyebabkan masalah pada konseli
- b. Menemukan kognisi positif untuk membangkitkan kompetensi konseli
- c. Pindah dari pikiran-pikiran negatif dengan *coping statement*

³⁵Harwanti Noviandari and Jawahirul Kawakib, "Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa," *Jurnal Psikologi*, 2016.

- d. Pengenalan dan latihan penguatan positif dengan *self-talk*³⁶

C. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Menurut Carl Rogers, sebelum mengetahui arti dari percaya diri, kita mengawali istilah *self* yang di dalam psikologi mempunyai dua arti, yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri dan suatu keseluruhan psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri.³⁷ *Self* yaitu faktor yang mendasar dalam pembentukan kepribadian dan penentu perilaku diri yang meliputi segala kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita baik yang disadari ataupun tidak disadari individu padadirinya.

Menurut Symond dalam bukunya yang berjudul *The Ego and The Self* menyatakan *Self* sebagai cara-cara bagaimana seseorang bereaksi terhadap dirinya sendiri. *Self* itu mengandung empat aspek, yaitu: (1). Bagaimana orang mengamati dirinya sendiri, (2) bagaimana orang berpikir tentang dirinya, (3) bagaimana orang menilai dirinya sendiri dan (4) bagaimana orang berusaha dengan berbagai cara untuk menyempurnakan dan mempertahankan diri.³⁸

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis dari seseorang yang member keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Maka percaya diri juga dapat diartikan suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan

³⁶ Mastur, Sugiharto. DYP, Sukiman, "Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa", Jurnal Bimbingan Konseling no. 1, vol. 2.

³⁷ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008).

³⁸ Ibid.

menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat.³⁹ Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi individu untuk mengembangkan potensinya. Jika individu memiliki percaya diri yang baik, maka ia akan mampu mengaktualisasikan potensi yang ia miliki, namun tidak jika terjadi sebaliknya.⁴⁰

2. Faktor-Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri

Secara umum ada 3 faktor yang mempengaruhi seseorang kurang percaya diri, antara lain :

a. Kurang Mengenal Diri

Setelah mengenal diri dengan baik maka langkah selanjutnya adalah menerima diri apa adanya, menerima diri apa adanya bukan berarti pasrah atau pesemis dengan keadaan diri, tetapi sebaliknya menerima dengan positif apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri kita.

b. Kecemasan

Kita tidak bisa membangun percaya diri sebelum berhasil mengatasi kecemasan. Kunci adalah dapat membangun rasa percaya diri dengan cara menghilangkan rasa cemas. Rasa cemas berbahaya bisa mempengaruhi semua orang disekitarnya untuk mengalahkan rasa cemas perlu membangun antusiasme (semangat atau minat besar).

c. Kurangnya wawasan

Kita perlu membekali diri dengan berbagai ilmu pengetahuan, semakin banyak mendapatkan ilmu maka semakin luas wawasan kita serta semakin percaya diri, sebaliknya bila kurang membenahi diri dan tidak mempunyai wawasan luas bisa mengakibatkan kurangnya percaya diri didalam

³⁹Nur Arijati, *Modul Bimbingan Konseling Kelas XII* (Solo: CV. Hayati Tumbuh Subur, n.d.).

⁴⁰Rina Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual," *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2016, <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>.

bersosialisasi.⁴¹

3. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses (Hakim, 2005 :2), diantaranya:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
 - b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
 - c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
 - d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.⁴²
- Kekurangan pada salah satu proses tersebut membuat individu menjadi tidak percaya pada dirinya sendiri.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kepercayaan Diri

Menurut Mastuti (2008: 48) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain : orang tua, masyarakat, teman sebaya, dan konsep diri. Sementara itu menurut Iswidharmanjaya (2004: 72) faktor luar yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah keluarga,

⁴¹Thursan H, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Purwa Suara, 2002).

⁴²Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audio Visual" *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2016, <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>.

lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan media massa.⁴³

Terkait kedua pendapat tersebut, maka peneliti menarik garis faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal diantaranya adalah keluarga, lingkungan, teman sebaya, dan media massa yang saat ini semakin mengikuti perkembangan zaman. Sementara itu faktor internal yang dapat mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri individu adalah tentang bagaimana individu membuat konsep tentang dirinya.

5. Percaya Diri Dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an diterangkan bahwa kepercayaan diri ini berada pada pribadi yang istiqamah, yaitu pribadi konsisten dan konsekuen dalam memegang teguh keimanan kepada Allah Swt. Sehingga mereka tidak ada rasa takut kepada apapun dan siapapun kecuali terhadap Allah Swt serta tidak merasa hina, sebab mereka percaya diri bahwa keselamatan dan keberuntungan sedang menunggu mereka. Disebabkan keistiqamahan seseorang dalam beriman kepada Allah swt. Mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sebab mereka senantiasa merasakan adanya tempat minta tolong, tempat mengadukan segala persoalan hidup kapan pun dan dimana pun, serta memiliki perasaan optimis akan mendapatkan surga di akhirat kelak. Allah sendiri menghimbau kepada mereka ini agar mereka selalu percaya diri disebabkan keimanan mereka.⁴⁴

⁴³Indra Bangkot Komara, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karier Siswa," *Psikopedagogia* 5, no. 1 (2013).

⁴⁴Abdul Hayat, *Konsep-Konsep Konseling Berdasarkan Ayat AL-Qur'an* (Banjarmasin: Antasari Press, 2007).

6. Indikator Kepercayaan Diri

Pada teori yang dikembangkan oleh *Lindenfield*, indikator rasa percaya diri dapat dilihat dari aspek kognitif dan afektif.⁴⁵

Tabel 2.1
Indikator Kepercayaan Diri
Menurut Teori *Lindenfield*

No	Aspek	Indikator
1	Kognitif	- Komunikasi - Ketegasan - Penampilan Diri
2	Afektif	- Pengendalian Perasaan

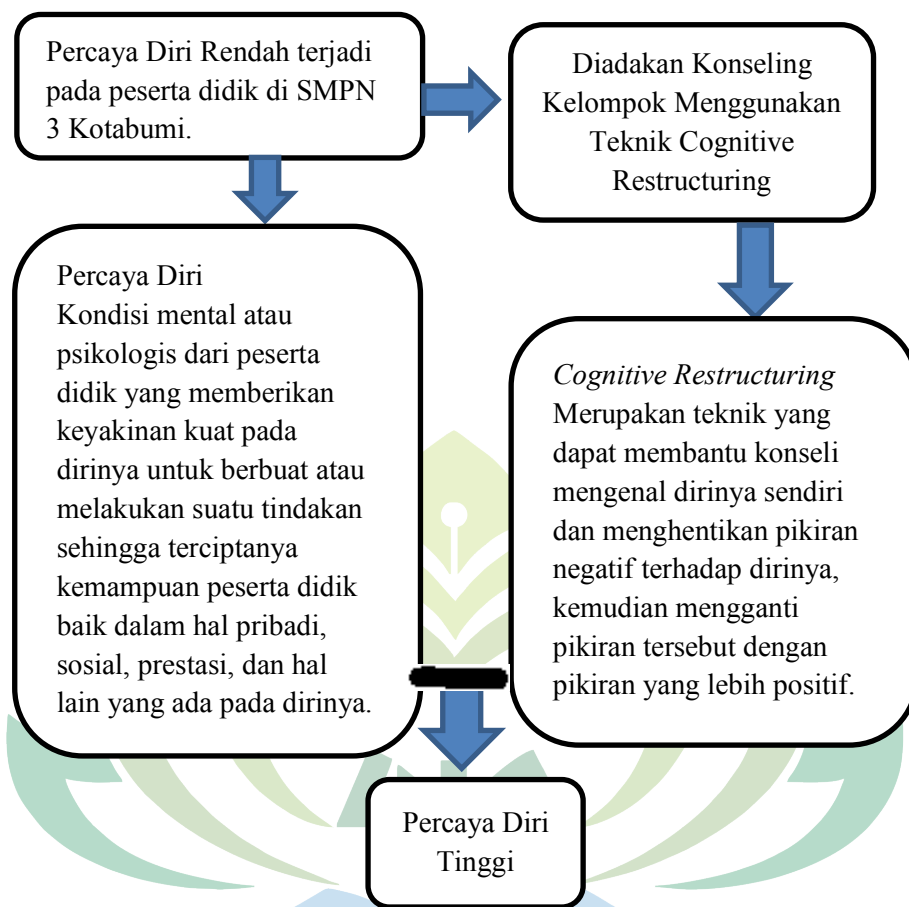
D. Kerangka Berfikir

Dalam buku Uma Sekaran yang berjudul *Busines Research* (1992) dikatakan bahwa kerangka berfikir adalah model yang terkonsep tentang bagaimana hubungan antara teori dengan berbagai faktor yang teridentifikasi sebagai masalah, yang dapat menjelaskan secara teoritis kaitan antara variabel yang akan diteliti.⁴⁶

Variabel yang dimaksud adalah keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Berikut ini merupakan kerangka berfikir dalam penelitian :

⁴⁵Gustia, Indrawati, and Hanim, "Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Utara 01)." *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1).

⁴⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).



Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap apa yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya pada rumusan masalah penelitian.⁴⁷Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat

⁴⁷Ibid.

meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII di SMPN 3 Kotabumi, Lampung Utara tahun pelajaran 2020/2021. Berikut ini rumusan uji hipotesis :

- Ho : Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* tidak
Berpengaruh terhadap peningkatan
kepercayaan diri peserta didik
kelas VIII di SMPN 3 Kotabumi.
- Ha : Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*
Berpengaruh terhadap peningkatan
kepercayaan diri pada peserta
didik kelas VIII di SMPN 3 Kotabumi.

Berikut hipotesis statistik :

$$Ho : X_1 = X_2$$

$$Ha : X_1 \neq X_2$$

X_1 = Kepercayaan diri peserta didik sebelum melakukan
konseling kelompok
dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

X_2 = Kepercayaan diri peserta didik sesudah melakukan
konseling kelompok
dengan teknik *Cognitive Restructuring*.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hayat. *Konsep-Konsep Konseling Berdasarkan Ayat AL-Qur'an*. Banjarmasin: Antasari Press, 2007.
- Abdurrahman Fatoni. *Metodelogi Penelitian Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Amla Salleh dkk. *Bimbingan Dan Konsleing Sekolah*. Malaysia: Persatuan Penerbit Buku Malaysia, 2006.
- Aristiani, Rina. "MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA MELALUI LAYANAN INFORMASI BERBANTUAN AUDIOVISUAL." *JURNAL KONSELING GUSJIGANG*, 2016. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>.
- Chandra, Evi Kartika, Mungin Eddy Wibowo, and Sunawan Sunawan. "Cognitive Behaviour Group Counseling with Self-Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self-Confidence." *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2019. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemahan*. Cibinong: Pustaka Al-Mubin, 2013.
- Dewa Ketut Sukardi. *Pengertian Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Rineka Cipta, 2010.
- Dewi Bhakti Indri M, DYP Sugiharto, Edy Purwanto. "Pengembangan Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Spirituality-Cognitive Restructurig Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa." *Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2016).
- Fisher William T, O'donohue, Jane E. *Cognitive Behavior Therapy*. Yogyakarta, 2017.

Gustia, Imas Arshy, Sjenny Anggraeni Indrawati, and Wirda Hanim. "Pengaruh Teknik Self-Instructional Dalam Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V SDN Utan Kayu Utara 01)." *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2018. <https://doi.org/10.21009/insight.071.03>.

Indra Bangkot Komara. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karier Siswa." *Psikopedagogia* 5, no. 1 (2013).

Kamil, Badrul, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi. "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 2018. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2663>.

M. Edi Kurnanto. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2014.

Mastur, Sugiharto. DYP, Sukiman, "Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa", *Jurnal Bimbingan Konseling* no. 1, vol. 2

Motors, General, and Western Europe. "UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2003 TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL." *Zitteliana*, 2003.

Noviandari, Harwanti, and Jawahirul Kawakib. "Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa." *Jurnal Psikologi*, 2016.

Nur Arijati. *Modul Bimbingan Konseling Kelas XII*. Solo: CV. Hayati Tumbuh Subur, n.d.

Nurkia, Sitti, and Sulkifly Sulkifly. "Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan

Diri Siswa.” *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 2020. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.133>.

Priyatno. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseleing*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Priyatno dan Erma Amati. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.

Rohman, Miftahul dan Hairudin. “Konsep Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Nilai-Nilai Sosial Kultural.” *Kependidikan Didaktika* 14, no. 1 (2013).

Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Sumadi Suryabrata. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008.

Thursan H. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Suara, 2002.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Rajawali Pers, 2009.

———. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007.